Trénink techniky lukostřelby NTS

Martin Sporek, kurz pro mírně pokročilé střelce

Sledujte kanál Noid Archery 3D Lukostřelba, kde se jednotlivým

krokům budeme věnovat detailněji. Anebo oslovte trenéra ve svém okolí.

Doporučení pro nácvik techniky je použít gumu nebo luk slabší libráže!

Ideálně do 30-ti lb u mužů, do 24-ti lb u žen, do 20-ti lb u juniorů.

Pro děti tato metoda není vhodná, nedokážou ještě zcela porozumět principům biomechaniky.

Mentální setup před tréninkem a závodem

- Na trénink i na závod přistupuji s klidnou myslí, zahodím negativní myšlenky. Trénuji prvky opakovaně a vědomě.
- Jsem otevřený a připravený naslouchat a vnímat své tělo
- Při závodě jsem klidný, přehnaná snaha o co nejlepší výsledek nebo provedení může znamenat pravý opak
- Neúspěch vůbec není špatná věc pro můj vývoj, je důležitý, beru ho jako poučení a nutnou součást cesty lukostřelce
- Dávám si reálné cíle, chci se postupně zlepšovat a vím, že to co dělám má smysl a můj čas přijde
- Úspěch není medaile ale předvedený výkon

Program tréninkového kurzu:

1. trénink – (kontrola dominantního oka)
postoj - založení - hák a grip - držení těla - přednátah - zarovnání

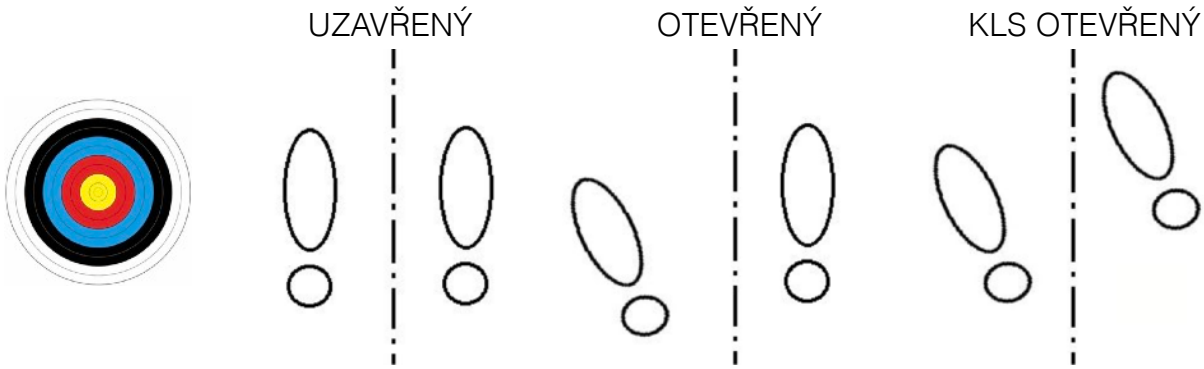
2. trénink – nátah - kotva - přenesení do zad - míření

3. trénink – expanze - vypuštění - dokončení - zpětná vazba

4. trénink – rekapitulace, provedení celého výstřelu, chyby

1. Trénink

Postoj – nohy na šířku ramen, stabilní a rovné osy těla, těžiště 60 : 40 špička pata, sesazení hrudníku, dýchání do břicha



Založení šípu – nespěchám, přejedu okem - kontrola letek, kontrola končíku (poškození), důkladné nasazení končíku na tětivu

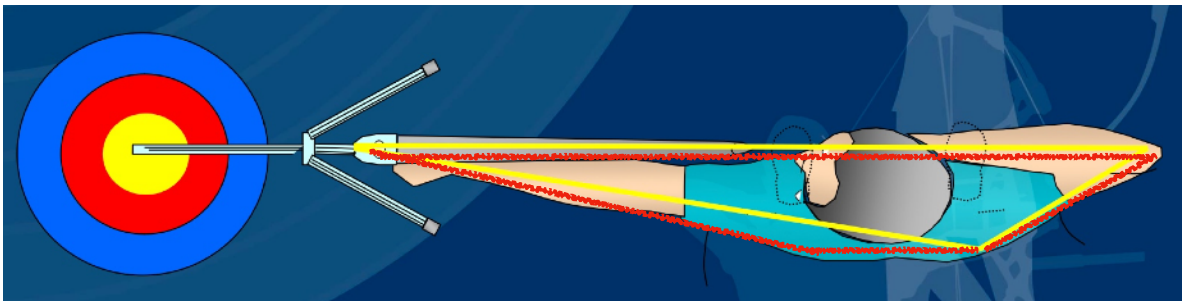
Hák a grip – nespěchám, ujistím se že luk držím správně, a tětivu zaháknu na správném místě. Provedu velice mírné roztažení, abych si zafixoval správné pozice gripu a háku.

Luk nezvedám!

Držení těla - zkontroluji správný postoj a držení těla, zkontroluji si pozici vůči terči, provedu základní zarovnání, prodechnu se do břicha, zpevním střed těla a koncentruji se na další kroky.

Přednátah - význam **PIVOT POINT!!!!!** - vysvětlím při tréninku. Pomalu zvedám luk, do výše očí, nebo nad výšku očí. Mám uvolněné zápěstí. Srazím obě ramena dolů, nebo zkontroluji zda je nemám vysoko. Snažím se loktem zadní ruky zatlačit na zadní lopatku. To mě pomůže v dalším kroku v lepším zarovnání, přenesení síly do zad a lepším provedení výstřelu.

Zarovnání - mohu provést finální zarovnání před fází přednátahu, anebo použiji techniku rotace, kdy pomocí příčných břišních svalů provedu velmi mírnou rotaci a přední rameno je jakoby taženo za trupem těla a zarovná se směrem k tětivě. Je to individuální a specifický pohyb, záleží na tom, co každému umožní jeho biomechanika. Každopádně je důležité být po tomto kroku srovnaný.



Pozn.: zarovnání je možno provést podle žluté nebo červené linky. Doporučení je spíše podle červené, kdy přední rameno není zatíženo velkým tlakem a zarovnání je více komfortní.

POZOR - přední rameno nepřechylovat směrem k tětivě! Může dojít k poškození kloubu (rotátorové manžety uvnitř kloubu)

2. Trénink

Nátah – z pozice přednátahu provedu nátah krouživým pohybem kolem osy zadního ramene. Ramena mám dole z předchozího kroku. Snažím se mít uvolněné obě zápěstí. Zadní ruku se snažím vnímat jako „hák“ který složí k nátahu luku a přenesení síly do zad. Snažím se moc nezapojovat biceps, tricepc. Vnímám krouživý pomalý pohyb nátahu kolem osy zadního ramene. Pohyb končí jakmile se dostanu do kotvy.

Kotva - dokončení nátahu na místo kde kotvím. Uvolněné zápěstí. Příliš netlačím na místo na tváři, spíše se tam jakoby opřu, dotknu. Zde je jeden důležitý bod. Nikdy se nesnažte hlavou přibližovat k tětivě, dopředu, dozadu, do boku — vede to ke zkrácení nebo jakékoliv změně délky nátahu anebo zarovnání a výsledkem je nekonzistentní střelba - jednou se trefíte, jednou ne:)

Pozice zadního lokte - pro zajištění konstantního vypuštění je důležité kontrolovat pozici zadního lokte vůči ose výstřelu. Pro dosažení ideální pozice je dobrý nácvik před zrcadlem (například s gumou) a potom také kontrola od druhého střelce. Není dobré mít loket příliš nízko, nebo vysoko, nelze pak zapojit správné svalové skupiny

Přenesení do zad - po zakotvení se snažím vnímat sílu v zádech, ve hře jsou svaly mezi lopatkou a páteří. Správně provedené předchozí kroky mě pomohou tohoto stavu docílit. Ramena mám obě dvě dole z předchozích kroků. A držím je dole až do úplného konce.

Míření - míření je u spousty lukostřelců velmi přeceňovaný krok a mylně bývá považován za zásadní. Není tomu zdaleka tak. Při fixaci na míření většinou hlava zapomene na další a mnohem důležitější kroky, které musím udělat aby trefa stála za to. A navíc může fixace na míření vést k velmi nepříjemné formě target panic. Mnohem důležitější než míření je téměř vše ostatní. Důkladné provedení všech kroků. Před a po míření je spousta práce, aby to celé dopadlo dobře.

Takže k míření snad jen tolik — znát svůj nulový bod, odhadnout vzdálenost, nebo instinktivně pod/nad mířit.
A pokud výstřel provedu dobře, většinou to spadne plus minus tam kam chci. Samozřejmě, může se stát že prohádám vzdálenost, nebo udělám technickou chybu, ale to nesouvisí s mířením.

3. Trénink

Expanze - krok po zamíření a přenesení síly do zad. Uvědomuji si zapojení mezilopatkových svalů. Soustředím se na mírný tlak přední ruky směrem dopředu, a zároveň zadní lopatkou (jejím svalem) vytvářím mírný tah zadní ruky směrem dozadu.

Lukostřelba je o rovnováze. V případě expanze to znamená, že tlak a tah je vyvážený. Jde spíše o to, vyvolat stav napětí než o vyloženě fyzický pohyb. Přední ruka TLAK - zadní ruka (lopatka) TAH = vytvořím správné napětí.

Vypuštění - mám uvolněné zápěstí a udržuji expanzi - napětí v mezilopatkovém svalstvu. Pohybem zadní ruky dozadu a současným uvolněním prstů vypouštím šíp. Zároveň s vypuštěním přední ruka směřuje směrem k terči. Po výstřelu zadní ruka pokračuje dozadu (pohlazení po tváři) a přední ruka pokračuje směrem k terči.

Trénink techniky vypuštění je zásadní a trvá dlouho. Dokonalé vypuštění neočekávejte za měsíc, nebo dva, nebo čtyři :)

Dokončení - Přední ruka po vypuštění pokračuje v pohybu směrem dopředu, nepadá dolů, neházím s ní do boku.
V ideálním případě v takové pozici přední ruka zůstane až do zásahu terče.

Anglicky má tento krok označení Follow Through — což doslova znamená dotažení do konce, přičemž slovo Follow znamená následovat — mohu si to představit tak, že přední ruka následuje vystřelený šíp až do zásahu terče.

Zpětná vazba - po provedení výstřelu provedu zpětnou vazbu, zhodnocení výstřelu. Snažím se uvědomit, co jsem provedl dobře a co co špatně, co jsem nedodržel oproti plánu před výstřelem. Provedení zpětné vazby pomáhá k tréninku vědomého provedení celého výstřelu.

NTS - NATIONAL TRAINING SYSTEM

STEPS OF SHOOTING - KROKY VÝSTŘELU

1. POSTOJ

2. ZALOŽENÍ ŠÍPU

3. HÁK A GRIP

4. SET - DRŽENÍ TĚLA / ZAROVNÁNÍ

5. ZVEDNUTÍ LUKU / PŘEDNÁTAH

6. NÁTAH

7. KOTVA

8. PŘENESENÍ DO ZAD

9. EXPANZE - ZÁDA / MÍŘENÍ

10. VYPUŠTĚNÍ

11. DOKONČENÍ

12. ZPĚTNÁ VAZBA